

Pelillistämisen mahdollisuudet nuorten mielenterveyskuntoutujien arjessa

Katja Raitio, lehtori, projektipäällikkö¹, Tuula Kivinen, hoitotyön tutkimus- ja kehittämispäällikkö², Hanna Hopia, yliopettaja¹

¹ Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä, Finland, ² Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Jyväskylä, Finland

**Katja Raitio, Lehtori, projektipäällikkö Pelaten Terveeks?, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä, FINLAND.
Sähköposti: katja.raitio@jamk.fi**

Tiivistelmä

Nuorten mielenterveyskuntoutujien määrä on kasvussa ja monet heistä viettävät arkeaan ”nettimaailmassa”. Tämä tarjoaa ammattilaisille mahdollisuuden integroida ohjaus osaksi nuoren jokapäiväistä arkea. Pelillistäminen ja peliteknologia voivatkin tarjota uusia vaihtoehtoja nuorten ohjaukseen. Artikkelissa kuvataan pelillistämisen mahdollisuuksia nuorten mielenterveyskuntoutujien arjessa sekä esitellään lyhyesti Pelaten terveeks? – hanke.

Avainsanat: mielenterveys, kuntoutuminen, pelillistäminen

Abstract

The amount of young mental health rehabilitation patients is increasing. Many of them spend their days on the World Wide Web and this gives opportunities to the health professionals to blend in and give guidance to young rehabilitation patients. Gamification and game technology could give even more possibilities to the guidance of these adolescents. The article describes the possibility of gamification to help rehabilitation patients in their everyday life. There is also a short description of "Gaining health by playing games?" -project.

Keywords: mental health, rehabilitation, gamification

Nuorten mielenterveyshäiriöt

Nuorten ja työikäisten mielenterveyshäiriöiden määrä on kasvussa ja siihen liittyvä työkyvyttömyys on lisääntynyt viime vuosina [1]. Joka viides nuori kärsii mielenterveyshäiriöistä ja alle 30-vuotiaiden mielenterveyshäiriöistä johtuvien sairauspäiväraha-kausien määrä on kaksinkertaistunut viimeisen kymmenen vuoden aikana [1,2]. Mielenterveyden häiriöihin voi liittyä kognitiivisia muutoksia, esimerkiksi muistin, tarkkaavaisuuden, havainnoinnin ja toiminnan ohjauksen heikentymistä. Erityisesti nuorten mielenterveyskuntoutujien kohdalla päivärytmi on usein sekaisin ja arki saattaa olla hukassa ruokailu rytmin sekä rahan käytön taitojen osalta. Kodista ulos lähteminen voi olla vaikeaa ja oman terveydentilan seurantaan ei kiinnitetä riittävästi huomiota. Pellisen [3] mukaan mielenterveyskuntoutujat kokevat kuntoutumisen hankaluuksina erityisesti vuorovaikutussuhteet, syrjäytymisen sekä sairauden vaikutukset työelämään ja toiminnallisuuteen.

Työtapojen uudistaminen

Mielenterveystyö on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Palveluiden painopiste on siirtynyt laitoshoidosta entistä avohoito-painotteisemmaksi [4] ja niitä tarjotaan yhä enemmän siellä, missä kuntoutujat asuvat. Avohoitoon siirtymisen myötä terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamat ohjaustavat eivät kuitenkaan ole modernisoituneet toivotulla tavalla. Useimmiten ohjauskäynnit perustuvat kasvokkain toteutuviin yksilökontaktihin, ja tapaamisten välillä ei välttämättä ole aktiivisia toimia. Samanaikaisesti tiedetään, että erityisesti nuoret mielenterveyskuntoutujat viettävät aikaansa myös ”nettimaailmassa”. Kiviniemi [5] ja Kinnunen [2] korostavatkin, että mielenterveyshäiriöistä kärsivän nuoren kohdalla on tärkeää panostaa yksilölliseen tukemiseen ja ohjaamiseen sekä nuoren voimavarojen vahvistamiseen nimenomaan niissä arkisissa yhteisöissä, joissa nuoret elävät ja viettävät aikaansa. Onkin syytä arvioida kasvokkain tapahtuvia ohjauskäyntejä: saavutetaanko niillä aina riittävän hyviä tuloksia nuorten kuntoutumisessa? Ovatko ne aina kustannustehokkain ratkaisu? Tarvitaanko uudenlaisia, vaihtoehtoisia tapoja tukea ja ohjata nuoria mielenterveyskuntoutu-

ja? Voisiko osan ohjauspalveluista pelillistää? Kustannustehokkaiden ja vaikuttavien palveluiden tuottaminen, myös nuorille, on osa sosiaali- ja terveydenhuollon käynnissä olevaa uudistamisprosessia.

Pelillistäminen mielenterveyskuntoutuksessa

Pelillistämisen periaatteita on hyödynnetty jo pitkään mielenterveyskuntoutuksessa. Kortti- ja lautapeliä pelaaminen potilaiden tai potilaiden ja ammattilaisten kesken on tarjonnut mahdollisuuden yhdessä tekemiseen, sosiaalisten kontaktien luomiseen sekä vuorovaikutukseen pelaajien kesken. Yhdessä pelaaminen voi huomaamatta harjaannuttaa myös kognitiivisia taitoja. Potilaiden ja läheisten yhteiset pelituokioidet ovat mahdollistaneet yhdessä olemisen ilman sanoja. Pelillisyydellä on oma asemansa mielenterveyskuntoutuksessa ja teknologian kehittyminen on tuonut uusia mahdollisuuksia kuntoutuksen pelillistämiseen.

Tutkimustietoa digipeliä hyötykäytöstä osana mielenterveyskuntoutusta on jonkin verran. Mikkonen kollegoineen [6] on haastatellut nuoria heidän elämänhallintaansa ja peliteknologian mahdollisuuksiin liittyen. Nuorten mukaan elämänhallintaa tukevan pelin tulisi sisältää tietoa päihteistä, rahankäytöstä ja arjen ajanhallinnasta. Nämä olivat teemoja, joissa nuoret kokivat tarvitsevansa eniten tukea. Merry ja kumppanit [7] ovat puolestaan tutkineet SPARX -fantasiapelin käyttöä lievästi tai keskivaikeasti masentuneiden nuorten (12–19 vuotta) hoidossa. Tutkimuksen mukaan SPARX on potentiaalinen vaihtoehto tavanomaiselle depression hoidolle perusterveydenhuollossa. Koska kyseessä on itsehoidollinen peli, se voi tarjota täysin uusia mahdollisuuksia nuorten masennuksen hoidon toteutukseen. Tutkijaryhmän aiemmassa tutkimuksessa SPARX on todettu lupaavaksi hoitomuodoksi myös masentuneiden, opiskelumaailmasta syrjäytyneiden nuorten kohdalla [8]. Tietokonepohjaisten, kognitiivis-behavioraalisten ohjelmien vaikuttavuutta on tutkittu ahdistushäiriön ja depression hoidossa. Ohjelmien havaittiin olevan tehokkaita sekä tarjoavan hoitomahdollisuuksia myös niille, jotka saattaisivat muuten jäädä hoidon ulkopuolelle [9].

Pelaten terveeks? -hanke

Pelaten terveeks? on Euroopan Unionin Sosiaalirahaston rahoittama hanke, jossa kerätään tietoa siitä, millaisia hyöty- ja terveyspelejä sekä uudenlaisia verkosovelluksia kannattaa rakentaa ja suunnitella mielen-terveystyöhön, jotta työorganisaatiot saisivat uudenlaisia tapoja ohjata ja tukea nuorten mielenterveyskuntoutujien arjen hallintaa. Lisäksi haetaan tietoa siitä, miten ja mitä pelillisyyden elementtejä voisi hyödyntää kuntouttavina tekijöinä nuoren mielenterveyskuntoutujan kohdalla [10]. Uusien menetelmien tavoitteena on tukea nuorten asiakkaiden opiskeluun ja/tai työelämään palaamista sekä lisätä heidän osallisuuttaan omaan kuntoutumisprosessiinsa. Hankkeessa haastatellaan mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään, mielen-terveys- ja pelialan ammattilaisia sekä järjestöjen edustajia. Mielenterveyskuntoutujien kannalta han-

ke on erityisen tärkeä, koska se mahdollistaa osallistumisen heitä itseään koskevien palveluiden kehittämiseen. Tuloksia voivat hyödyntää työikäntöjään uudistavat sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatiot sekä peli- ja it-alan pk-yritykset, jotka hakevat uusia asiakasryhmiä kehittääkseen kasvu- ja kansainvälistymismahdollisuuksiaan.

Lopuksi

Digitaalisten pelien käyttöä ohjauksessa ja hoidollisena interventiona on vähäisesti hyödynnetty terveydenhuollossa. Mielenterveyskuntoutajat ovatkin uusi asiakasryhmä kehitettäessä terveys- ja hyötytelisovellutuksia osaksi tavoitteellista kuntoutusprosessia. Pelien kehittäminen ja niiden tuominen osaksi ohjausprosessia haastaakin erityisesti ammattilaisten toiminta- ja työskentelytavat sekä osaamisen.

Lähteet

[1] SOTKANet 2005–2013. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 – 2013 [Internet]. 2014. THL. [Viitattu 2.6.2014]. Saatavilla: <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/?q=mielenterveys>

[2] Kinnunen P. Nuoruudesta kohti aikuisuutta – varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät [Väitöskirja]. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1140. Tampere: Tampereen yliopisto; 2010.

[3] Pellinen R. "Joskus tuntuu kuin eläisin keinuen aalloilla" Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia sairauden vaikutuksista arkeen [Pro Gradu-tutkielma]. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius; 2011.

[4] Fredrikson S, Pelander S. Psykiatrinen erikoissairaanhoido 2012. Tilastoraportti 5/2014. THL. [Viitattu 22.9.2014]. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114909/Tr05_14.pdf?sequence=4

[5] Kiviniemi L. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäinviievistä asioista. [Väitöskirja]. Kuopion yliopiston julkai-

suja E. Yhteiskuntatieteet. Kuopio: Kuopion yliopisto; 2008.

[6] Mikkonen H, Salmi R, Seppänen M. Nuorten elämänhallinnan tukeminen peliteknologian keinoin [Opinnäytetyö]. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu; 2012.

[7] Merry S, Stasiak K, Shepherd M, Frampton C, Fleming T, Lucassen M. The effectiveness of SPARX, a computerised selfhelp intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. *BMJ* 2012;344:e2598.

[8] Fleming T, Dixon R, Frampton C, Merry S. A pragmatic randomized controlled trial of computerized CBT (SPARX) for symptoms of depression among adolescents excluded from mainstream education. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy* 2012;40:529-541.

[9] Andrew G, Cuijpers P, Cradke M, McEvoy P, Titov N. Computer Therapy for the Anxiety and Depressive Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: A Meta-Analysis. *PLoS One* 2010;5:1-6.

[10] Pelaten terveeks? 2014. JAMK. [Viitattu 1.10.2014]. Saatavilla: <http://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/Pelaten-terveeks/Etusivu/>